



AUDIOHYPNOSE

Hoe bereik je de beste resultaten



BEDANKT...

voor het aanschaffen van deze AudioHypnose MP3

PROFICIAT...

je eerste stap naar verandering en het bereiken van je doel is gezet

Vooraleer je start met het luisteren naar de opname, lees je best onderstaande instructies even goed door zodat je ten volle kan genieten van de werking van deze audiohypnose.

In deze MP3 maken we gebruik van directe hypnose. Dit wil zeggen dat je onderbewustzijn op een bepaald moment direct gaat aangesproken worden met de vraag om veranderingen te maken.



JE EIGEN PERSOON..

Aangezien het om een niet gepersonaliseerde opname gaat, spreken we tegen je onderbewustzijn over jou als **“je eigen persoon”**.

Je onderbewustzijn weet zo perfect over wie het gaat.

VOORDELEN VAN VERANDERING

Om echt alles uit deze sessies te halen, is het een goed idee om alle voordelen die je verwacht te behalen als je je doel hebt bereikt, even op papier te zetten.

Neem hier een minuutje voor. Als je het lastig vindt om die voordelen te bedenken, begin dan met het opschrijven van de redenen die je aansporen om je probleem of issue aan te pakken. Dus eigenlijk, denk na over de nadelen die je nu ervaart door het probleem en draai ze om naar voordelen.

Je kunt het document dat hieronder staat gebruiken om dit te doen. Schrijf je verwachte voordelen op in grote, duidelijke letters en hang het document, als dat kan, op een plek waar je het vaak ziet, zoals op je koelkast of naast je computerscherm.



WELKE VOORDELEN HEB IK WANNEER MIJN DOEL BEREIKT IS:

VOLTOOIDE TAKEN



DE DRIE SITUATIES

Noteer ook drie situaties die anders of beter voor je zullen zijn wanneer je jouw doel hebt bereikt, wanneer het probleem verleden tijd is. Zorg ervoor dat het (indien mogelijk) drie totaal verschillende situaties zijn. Kan dat niet, verander dan de omstandigheden van de drie verschillende situaties.

ENKELE VOORBEELDEN:

Probleem: vliegangst

Situaties: je rijdt ontspannen en je op je gemak voelend naar de luchthaven, je zit ontspannen in het vliegtuig tijdens een rustige vlucht, je zit ontspannen in het vliegtuig tijdens een turbulente vlucht

Probleem: publiek spreken

Situaties: je spreekt op je werk voor een kleine groep collega's, je leidt een vergadering met een 20-tal mensen, je staat op een podium en spreekt een zaal toe.

Probleem: gewicht

Situaties: je past nieuwe kleedjes en ze passen fantastisch, je wandelt in zwemkledij over het strand en je voelt je geweldig, je oefent een fysieke activiteit uit zonder dat je last hebt van je gewrichten.

Het lijstje met je voordelen kan een goede bron van inspiratie zijn. Net als bij de voordelen kan het zijn dat er, wanneer je in hypnose bent of na de sessie, andere situaties naar boven komen.



HOE VAAK GEBRUIKEN

Bij sommige mensen is éénmaal luisteren reeds voldoende, het komt er eigenlijk op neer dat, zodra je onderbewustzijn weet wat er verwacht wordt, het aan de slag gaat. Maar het kan zeker geen kwaad om meermaals te luisteren naar de opname.

Ga een beetje op je gevoel af, merk je veranderingen maar is het doel nog niet volledig bereikt, luister dan nog een keer. Blijven de veranderingen uit dan luister je best nog een aantal keren.

Het kan ook zijn dat je doel is bereikt en dat door één of andere gebeurtenis het probleem of issue gedeeltelijk of volledig terugkomt. Geen paniek, luister direct terug naar de opname, je onderbewustzijn heeft de veranderingen al een keer gemaakt, nu moeten we er alleen voor zorgen dat ze blijvend worden. Herbekijk je lijstje met voordelen nog eens en schrijf er nog enkele bij. Denk eens aan de voordelen die je had toen het probleem weg was, misschien waren er wel andere dan degene die je initiëel hebt opgeschreven.

Noot: wanneer je een pakket hebt aangeschaft met daarin ook de korte versie dan kan je deze gebruiken ipv de lange versie voor herhaal sessies.

WAT ALS HET PROBLEEM NIET OPGELOST RAAKT MET HET LUISTEREN NAAR DE OPNAME

Een onderliggend probleem kan ervoor zorgen dat je het doel niet kan of niet direct kan bereiken. Je neemt dan best contact op met een hypnotherapeut voor een persoonlijke sessie.